جسمانی کمزوری کے لیے مفید باتیں.

السلام علیکم
پیارے دوستوں دور حاضر میں ہر انسان افراتفری کی زندگی گزار رہا ہے ،
ہماری روز مرہ کی خوراک ہمیں ہسپتالوں اور ڈاکٹروں کے کلینکس کے چکر لگوا رہی ہے ،اگر آج کا ڈاکٹر مریض سے مخلص ہو کر اُسے درست معلومات دے تو تبدیلی آسکتی ہے ،لیکن کچھ دولت کے پُجاری ہمارے معاشرے اور ہمارے فیلڈ کے نام کا غلط استعمال کر رہے ہیں ۔میں بنا کوئی تمہید باندھے کچھ باتیں آپ دوستوں کی نظر کر رہا ہوں،قبول کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیں.

درج ذیل چیزیں پوری زندگی کے لیے چھوڑ دیں
۱پراٹھا.

۲-چائے
۳-بازاری کولڈ ڈرنکس(پیپسی،کوک ہمہ قسم مشروبات)
چکن(برائلر)اور اس سے بنی تمام بازاری مصنوعات
رات کا لیٹ کھانا،کھانامغرب کے وقت کھا لیں
بازاری تلی ہوئی تمام اشیاء
تیز مرچ مصالحہ جات کا استعمال
کھانے کے فوری بعد پانی مت پیءں
کھانے کے فوری بعد عورت سے ملاپ مت کریں
صبح کا ناشتہ مت چھوڑیں
آملیٹ کا روزانہ استعمال چھوڑ دیں
عورت سے ملاپ میں سات دن کا وقفا رکھیں
گوشت کا روزانہ استعمال صحت کے لیے مضر ہے(روٹین میں کھایءں)
چاول کا کثرت استعمال مضرِصحت ہے
وہ قدرتی اشیاء جو صحت اور مردانہ طاقت کے لیے کمال رکھتی ہیں لیکن ان کو بدل بدل کر کھایءں روزانہ مت کھایءں
پھلُ

سبزیاں

(شہد(دو چمچ سے زیادہ نہیں،نیم گرم دودھ کے ساتھ

رات کا دودھ پینا بند کر دیں دن میں جتنا چاہۓں استعمال کریں

(کھجور(۳ سے پانچ دانے

(اُبلا ہوا گوشت (۱ یک پاؤ

دیسی گھی کی چُوری

بادام

پستہ۔چلغوزہ،اخروٹ۔کاجو،خوبانی خشک،کشمش

،کالے چنے اور اُسکا شوربہ

مچھلی کوئلے پر بھُنی ہوئی یا سالن اور شوربہ

شکرقندی

دالیں

دودھ کا کھویا

انار کا رس

(مرچ سیاہ(سالن میں ،دہی میں

دیسی انڈا اُبلا ہوا

دیسی چکن

زیتون کا تیل

تل سفید یا سیاہِ

مرغابی یا فاختہ کا گوشت،بٹیر

گاجر کا حلوہ(گھر پر تیارکردہ)

تازہ ناریل،تازہ سنگھاڑہ

دوستوں اب ایک لائن میں آخری بات جس کی سمجھ میں آگئی وہ کامیاب ہو گا....

انسانی ہاتھ کی بنی ہوئی تمام بازاری اشیاء بند کر دیں ،قدرت کی عطاء کردہ ہر نعمت کو کھائیں اگر خُدا کریم نے چاہا تو کوئی بیماری آپ تک نہیں پہنچ پائے گی...

0307-8162003